



*Dai Responsabili del Settore Master Regionale della FIDAL del Friuli-Venezia-Giulia
e a cura della Responsabile del Settore Master del Comitato Provinciale FIDAL di Pordenone*

Progetto per la categoria Master FVG – 9°Raduno del Settore Master 2023

A conclusione del progetto Master FVG relativo all'anno 2023

SABATO 16 DICEMBRE 2023
dalle ore 14.00 alle ore 16.00

ospiti della Società ASD ATLETICA 2000 presso l'impianto sportivo comunale di Codroipo – Via Circonvallazione Sud (si potrà usufruire sia della pista che delle pedane) è programmato il

9° Raduno MASTER FVG 2023 – “Raduno master di Natale”
rivolto a **TUTTE LE CATEGORIE e DISCIPLINE**

con il seguente tema:

“La pianificazione dell'allenamento: quali sono le capacità/qualità da allenare”

“La personalizzazione del programma di training all'interno della preparazione invernale”

al termine dell'allenamento sarà possibile partecipare al
“MEZZO MIGLIO VERDE” (1 giro di circa 800 su erba)
organizzato dall'ASD Atletica 2000

I Tecnici che seguiranno gli atleti saranno il Prof. Roberto Belcari e Cornelio Giavedoni.

Per una migliore organizzazione, ricordiamo di trasmettere adesione via mail al seguente indirizzo: iacuzzopiergiorgio@gmail.com oppure con un messaggio nel gruppo WhatsApp “ATLETICA MASTER FVG” al numero 348 0935547 (Erika Bagatin).